

# SU GUÍA DE

# Preparación para la Influenza Pandémica



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

## Pandemia de gripe: Prepare. Prevenga. Planifique ahora.

Debido al potencial de una pandemia de gripe, South Carolina Department of Health and Environmental Control quiere que usted aprenda mucho más sobre esta amenaza para la salud. Esta guía de bolsillo incluye la información básica sobre una pandemia y la amenaza que plantea tanto para usted como para su familia. También le indica qué es lo que puede hacer para estar preparado.

Para aprender más sobre lo que puede hacer para estar preparado,  
visite <http://www.scdhec.gov>  
o comuníquese con su departamento  
de salud pública local.



**Promoviendo y Protegiendo la Salud  
del Público y Medioambiente.**

Available in English

ML-025329 / Rev. Date 03/07  
(English versions)

ML-025330 / Rev. Date 03/07  
(Spanish versions)

# DURANTE UNA PANDEMIA DE GRIPE

Se le pedirá o será necesario que realice ciertas acciones para ayudar a prevenir el contagio de la gripe pandémica. Siga las instrucciones de las autoridades de salud pública y de su proveedor de atención de la salud.

## INSTRUCCIONES DE SALUD PÚBLICA

Se le pedirá o será necesario que realice acciones para ayudar a frenar el contagio de una pandemia que podría alcanzar a su comunidad. Si las autoridades de salud pública o su proveedor de atención de la salud le piden que realice ciertas acciones, es muy importante que usted siga esas instrucciones.

**Aquí le detallamos algunos ejemplos de lo que se le puede pedir o que será necesario que realice:**

**Permanezca en su hogar.** Permanezca en su hogar cada vez que esté enfermo. Haga que sus niños permanezcan en su hogar y no asistan a la escuela cuando estén enfermos. Permanecer en casa será especialmente necesario durante una pandemia para limitar el contagio de la enfermedad.

Le podrían pedir que se mantenga alejado de reuniones públicas grandes, como eventos deportivos y festivales. Este pedido podría plantearse aún cuando usted esté sano. Se podrían cancelar muchos eventos públicos durante una pandemia ya que las reuniones públicas grandes ayudan a contagiar el virus de la gripe.

El aislamiento y la cuarentena son acciones de salud pública utilizadas para frenar el contagio de una enfermedad contagiosa. Será importante cumplir las instrucciones de aislamiento y/o cuarentena.

**El aislamiento** es para las personas que ya están enfermas. Estas personas enfermas serán separadas de las personas sanas. La separación de la persona enferma de las demás, puede ayudar a hacer más lenta o detener el contagio de la enfermedad. Las personas aisladas puede ser atendidas en sus hogares, en hospitales o en los centros de atención de la salud. El aislamiento es generalmente voluntario. Los gobiernos tienen el poder de pedir el aislamiento de las personas enfermas para proteger la salud pública.

**La cuarentena** es para las personas expuestas a la enfermedad pero que no están enfermas. Las personas en cuarentena son separadas de los demás. A pesar de que la persona no está enferma en ese momento, estuvo expuesta a la enfermedad y podría infectarse y contagiarle la enfermedad a otros. La cuarentena puede ayudar a hacer más lenta o evitar que esto suceda. Los estados generalmente tienen el poder de imponer cuarentenas dentro de sus fronteras.

# Prevenga el contagio de la enfermedad en el hogar

*Hay algunos pasos que puede tomar en el hogar para cuidar a un miembro de la familia que se enfermó durante una pandemia.*



## **Aísle a la persona enferma DENTRO de su hogar.**

Una persona enferma sólo debería dejar el hogar para ver a un médico o proveedor de atención de la salud. Incluso, si empieza a sentirse mejor, la persona enferma debe quedarse en el hogar durante dos semanas completas después de la primera aparición de los síntomas de la gripe. No permita las visitas en su hogar mientras la persona está enferma.

Elija una habitación sólo para la persona enferma, de forma tal que quede separada de los demás. La habitación debe tener una puerta que pueda cerrarse.

La persona enferma debe usar una máscara protectora cuando haya otra persona en la misma habitación o en el auto. Las personas en la habitación o en el auto con la persona enferma también deben usar una máscara protectora. Utilice guantes desechables cuando limpie o desinfecte cualquier área donde haya estado la persona enferma.

## **Lávese las manos con jabón o utilice desinfectante para manos a base de alcohol.**

Todas las personas en la casa deben lavarse las manos con jabón después de estar en contacto con otras personas, antes de preparar la comida y antes de comer. Sea especialmente cuidadoso en lavarse las manos después de tocar los pañuelos de papel o las superficies sucias con saliva o mucosidad nasal. Recuérdelo a los niños que deben lavarse frecuentemente las manos.

## **Mantenga limpio su hogar.**

Limpie diariamente las superficies y los elementos comúnmente utilizados como microondas, asas del refrigerador, controles remotos, picaportes, asientos de inodoros y agarraderas, grifos, interruptores de luz y juguetes. Utilice un desinfectante para el hogar o una mezcla de  $\frac{1}{4}$  de taza de blanqueador con cloro en un 1 galón de agua fría.

## **Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude o tosa.**

Recuérdelo tanto a los niños como a las otras personas que deben cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando estornude o tosa o que estornuden o tosan cubriéndose con sus mangas. Coloque los pañuelo de papel usados en el bote para la basura, luego lávese las manos con jabón o utilice un desinfectante con alcohol para manos.

Incluso, cuando una persona utiliza una máscara, debe toser o estornudar cubriéndose con su manga.

## **Observe a todos los miembros de la casa para ver si manifiestan los síntomas de la enfermedad respiratoria.**

Comuníquese con su proveedor de atención de la salud si usted u otro miembro de su hogar desarrolla fiebre u otros síntomas como escalofríos, tos, dolor de garganta, jaqueca o dolores musculares.

## **Tenga a mano las provisiones.**

Tenga a mano las máscaras, guantes, jabón, pañuelos de papel, toallitas de papel y todas las provisiones de limpieza.

Asegúrese de que haya jabones y toallitas de papel en todas las piletas y baños.

Coloque pañuelos de papel en todas las habitaciones y áreas comunes como en la sala de estar, comedor, sala familiar y donde se encuentre la computadora.

# NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES

Los números que aparecen a continuación no son para llamadas de emergencia, pero le pueden informar cómo prepararse o proporcionar ayuda en caso de una catástrofe.



---

---

---

---

---

## PARA OBTENER INFORMACIÓN

Las estaciones locales de radio y televisión serán sus mejores fuentes de información durante una pandemia. Otras fuentes incluyen los sitios web (vea Aprender más). The Emergency Alert System (EAS por sus siglas en inglés) (Sistema de Alerta de Emergencias) del estado puede darle instrucciones específicas de emergencia para cumplir. Estas estaciones de radio transmitirán mensajes de EAS:

Aiken/Augusta .....	WBBQ-FM 104.3
Midlands .....	WCOS-FM 97.5
Charleston/Low Country.....	WNKT-FM 107.5
Florence/Pee Dee .....	WJMX-FM 103.3
Myrtle Beach/Grand Strand .....	WKZQ-FM 101.7
Greenville/Spartanburg/Upstate.....	WFBC-FM 93.7

Los mensajes de EAS incluirán las instrucciones para proteger su salud y la de su familia. Estos mensajes pueden incluir el cierre de escuelas, negocios y entidades del gobierno.

## Prevención de la deshidratación

La deshidratación se produce cuando el cuerpo pierde demasiada agua que no se repone con suficiente rapidez. Puede ser muy grave y producirse mucho más rápido de lo que usted cree. Comience ofreciendo líquidos apenas aparezca el primer síntoma de gripe. Recuerde estos consejos de utilidad:

- Además de abundante líquido, asegúrese de ofrecer trocitos de hielo y comida liviana que sea fácil de digerir. Los ejemplos para este tipo de alimentos son las sopas y caldos.
- Si la persona enferma tiene diarrea y/o vómitos, bríndele líquidos especiales que contengan electrolitos. Estos líquidos están disponibles en farmacias/ droguerías y supermercados. Usted puede elaborar su propia bebida de electrolitos de rehidratación para personas mayores de 12 años.
- Si los líquidos para beber empeoran las náuseas, haga que la persona beba pequeños sorbos hasta comenzar a sentirse mejor.

### Bebida de electrolitos de rehidratación para adultos y adolescentes

- 4 tazas de agua limpia
- 2 a 4 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal de mesa
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico

Mezcle todos los ingredientes hasta que desaparezca el azúcar. Puede beber la solución a temperatura ambiente. Puede agregarle sabor a la solución con jugo de limón o una bebida en polvo sin azúcar como Kool-Aid. La solución no debe ser hervida. Si hierve la solución, será menos efectiva.

# Cómo comunicarse con su Departamento de Salud Pública DHEC Local

**El South Carolina Department of Health and Environmental Control tiene oficinas regionales en todo el estado. Estas oficinas regionales se detallan a continuación:**

## **Región 1**

(Atiende a Abbeville, Anderson, Edgefield, Greenwood, Laurens, McCormick, Oconee, Saluda)

**Anderson Teléfono (864) 260-5541**

**Greenwood Teléfono (864) 942-3600**

## **Región 2**

(Atiende a Cherokee, Greenville, Pickens, Spartanburg, Union)

**Greenville Teléfono (864) 282-4138**

**Spartanburg Teléfono (864) 596-3333**

## **Región 3**

(Atiende a Fairfield, Lexington, Newberry, Richland)

**Número de Teléfono (803) 576-2900**

(Serving Chester, Lancaster, York)

**Número de Teléfono (803) 286-9948**

## **Región 4**

(Atiende a Chesterfield, Clarendon, Darlington, Dillon, Florence, Kershaw, Lee, Marion, Marlboro, Sumter)

**Florence Teléfono (843) 661-4830**

**Sumter Teléfono (803) 773-5511**

## **Región 5**

(Atiende a Aiken, Allendale, Bamberg, Barnwell, Calhoun, Orangeburg)

**Orangeburg Teléfono (803) 533-7116**

## **Región 6**

(Atiende a Georgetown, Horry, Williamsburg)

**Conway Teléfono (843) 365-3126**

## **Región 7**

(Atiende a Berkeley, Charleston, Dorchester)

**Charleston Teléfono (843) 746-3800**

## **Región 8**

(Atiende a Beaufort, Colleton, Hampton, Jasper)

**Teléfono (843) 525-7603**



## **Utilice la atención médica de emergencia sólo cuando sea necesario**

Durante una pandemia de gripe es muy importante NO ir al hospital excepto en caso de una verdadera emergencia médica. Los hospitales y otros centros médicos estarán repletos de pacientes durante una pandemia. Muchas personas enfermas deberán ser atendidas en el hogar o en otros lugares que no sean el hospital.

Llame al 911 sólo en caso de una emergencia seria y amenazante de la vida. Pero recuerde que la cantidad de llamadas entrantes resultantes de una pandemia de gripe pueden desbordar el sistema del 911. Prepárese para utilizar las formas alternativas para obtener ayuda médica y conseguir transporte hacia un centro médico.

# Lo que usted debería saber

La gripe pandémica es un brote mundial de un virus de la gripe que es completamente nuevo para los seres humanos. Las personas tienden a enfermarse más por una gripe pandémica que por una gripe estacional normal. Los seres humanos nunca habían estado expuestos al virus con anterioridad. Sus cuerpos no han desarrollado mucha protección o inmunidad al virus. Una gripe pandémica podría contagiarse fácilmente de persona a persona. Los brotes aparecerían en olas. Ocasionalmente estas olas podrían durar meses. Una pandemia podría enfermar o matar a millones de personas.

Las vidas diarias de las personas podrían cambiar muchísimo durante una pandemia. Quizás sería necesario cerrar las escuelas durante algún tiempo. Podría limitarse el transporte público y cancelarse los vuelos. Muchas personas se enfermarían. Muchos empleados no podrían ir a trabajar. Los negocios y servicios públicos podrían cerrar o limitar sus horarios.

Los científicos y expertos de salud observan de cerca un virus de la gripe entre las aves en Asia, Europa y África. Consideran que el virus podría mutar en un tipo que podría contagiarse de persona a persona. El resultado sería una pandemia y una crisis de la salud pública.

Los expertos predicen que la primera ola de una pandemia podría infectar desde el 15 hasta el 40 por ciento de las personas de Carolina del Sur. Por eso es tan importante planificar de antemano. Las entidades del gobierno llevan a cabo todas las etapas a fin de prepararse mejor para responder a una pandemia. Los habitantes de Carolina del Sur también necesitan prepararse así mismos y a sus familias.

## Sobre la Gripe Aviar

**La gripe aviar también es conocida como gripe de las aves. La gripe de las aves es muy contagiosa entre pollos, pavos, aves de caza, aves acuáticas y aves que no vuelan como el avestruz y el emú. Hay diferentes tipos de gripe de las aves. Algunos son más graves que otros.**

**Los virus de la gripe de las aves rara vez infecta a los seres humanos. Pero los científicos están preocupados sobre un tipo particular transmitido por aves en Asia, Europa y África. Los científicos lo conocen como virus H5N1. Es muy raro que las personas se contagien con H5N1. Las personas pueden contagiarse del virus si están en contacto directo con la saliva o las heces de un ave infectada o si comen aves poco cocidas. Pero los científicos alertan que el virus podría mutar en formas que permitirían su transmisión entre los seres humanos. Esto podría provocar una pandemia.**

**La gripe de las aves pueden enfermar gravemente a las aves como pollos y patos, hasta matarlos. Es igualmente grave en los seres humanos. Algunas personas en otros países se han contagiado con la gripe aviar asiática a partir de los pollos y más de la mitad de esas personas fallecieron. Los científicos siguen observando esta situación de cerca.**

**Los síntomas de la gripe de las aves dura hasta 14 días. Los síntomas generalmente incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, disnea e infecciones oculares. El virus puede provocar problemas respiratorios peligrosos para la vida, incluida la neumonía. El tratamiento puede incluir la atención de apoyo, el uso de medicamentos antivirales o incluso la hospitalización.**

**Usted no puede contagiarse de la gripe aviar si consume aves o huevos bien cocidos.**

**Las autoridades de salud le recomiendan protegerse de la gripe aviar de la misma forma que se protegería de una gripe estacional o de un resfrío (*lea Qué es lo que puede hacer*).**

# Lo que usted puede hacer

Reduzca sus posibilidades de enfermarse y ayude a limitar el contagio de la enfermedad. Comience a desarrollar sus defensas físicas. Usted puede hacerlo consumiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicios diariamente, descansando lo suficiente y bebiendo líquidos.

## También debería hacer lo siguiente:

- Si se enferma, es fundamental que permanezca en su casa, alejado de los demás. Esto incluye no ir a trabajar, a la iglesia ni realizar ninguna actividad fuera de su hogar.
- No envíe a los niños enfermos a la escuela. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Aplíquese una inyección para la gripe estacional ya que puede contribuir para que desarrolle su inmunidad frente a la gripe pandémica.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cubra la tos y los estornudos con pañuelos de papel. Arroje los pañuelos de papel en el bote para la basura y luego lávese las manos. Tosa o estornude en su manga, si no tiene un pañuelos de papel.
- Limpie y desinfecte las superficies compartidas como picaportes, tubos de teléfono, teléfonos celulares, controles remotos de la televisión, grifos de la pileta y la ducha y encimeras.
- Manténgase informado y actualizado sobre una posible gripe pandémica mirando la televisión, escuchando la radio y leyendo los diarios.
- Controle los desarrollos en Carolina del Sur visitando el sitio web DHEC en <http://www.scdhec.gov/panflu>.

## SU EQUIPO DE EMERGENCIA EN UNA PANDEMIA DE GRIPE

Una de cada cuatro personas en Carolina del Sur podría enfermarse durante una pandemia. Los negocios cerrarán sus puertas temporalmente. Los servicios diarios y las provisiones quizás no estén disponibles. El sistema de atención de la salud puede colapsar y las personas quizás no tengan acceso a los servicios de salud. Los individuos y las familias deben prepararse para arreglárselas solos.

Asegúrese de tener estos elementos en su equipo de preparación de emergencia:

- La cantidad correspondiente a dos semanas de alimentos que no necesiten refrigeración. Las buenas elecciones incluyen carne y pescado enlatado, verduras y frijoles enlatados, sopas y jugos enlatados y frutas deshidratadas. Mantenga un suministro para dos semanas de alimentos secos como harina, sal, azúcar, cereales, granola, barritas de fruta y proteínas y galletas saladas. Recuerde incluir alimentos enlatados o envasados para los bebés y comida para mascotas.
- Varios días de agua en recipientes sellados e irrompibles. Al menos 1 galón por persona y por día. Recuerde almacenar agua adicional para las mascotas.
- La cantidad necesaria para dos semanas de medicamentos recetados.
- La cantidad necesaria para dos semanas de ibuprofeno o acetaminofeno (Tylenol) para cada persona de la casa. Este medicamento es para la fiebre y el dolor. Almacene un suministro para dos semanas de un medicamento para la tos.
- Solución de rehidratación como Pedialyte para los niños y Gatorade para los adolescentes y adultos. Para realizar su propia solución para adolescentes y adultos, lea Prevención de la deshidratación. Para los niños, especialmente bebés y niños pequeños, utilice la solución adquirida en un negocio.
- Provisión de máscaras para la cara y guantes de plástico. Estos elementos le ayudarán a protegerse si debe cuidar de los miembros de su familia que están enfermos.
- Desinfectantes y blanqueadores con cloro.
- Teléfono celular y cargador.
- Una lista de los números de teléfono de los organismos locales de salud pública y seguridad, hospitales locales y clínicas, sus médicos, otros miembros de la familia y las escuelas de sus hijos. Incluya tanto los números de la casa como los celulares.

Aprenda mucho más sobre cómo crear un plan y equipo de preparación de emergencia a través de American Red Cross. Llame al 1-800-REDCROSS (1-800-733-2767) / 1-800-257-7575 (Español) o visite su sitio web en <http://www.redcross.org>.

# Gripe estacional comparada con la Gripe pandémica

Existen algunas diferencias clave.

## GRIPES ESTACIONAL

- ◆ Tiende a seguir un patrón predecible y aparece típicamente cada invierno.
- ◆ La mayoría de las personas ya la han tenido por lo cual sus cuerpos han desarrollado cierta protección.
- ◆ Los adultos sanos rara vez sufren de complicaciones serias.
- ◆ Generalmente, los proveedores de atención de la salud pueden satisfacer las necesidades de los pacientes.
- ◆ Los laboratorios pueden utilizar los virus conocidos para desarrollar vacunas antes de que comience la estación de la gripe.
- ◆ Las drogas antivirales están generalmente disponibles.
- ◆ En promedio, 650 habitantes de Carolina del Sur están entre los 36.000 norteamericanos que fallecen debido a la gripe estacional cada año.
- ◆ Los síntomas habituales incluyen fiebre, tos, nariz que gotea y dolor muscular.
- ◆ A pesar de que las personas enfermas faltan a la escuela y al trabajo, los brotes de gripe estacional logran típicamente un impacto menor en las comunidades y la economía.

## GRIPES PANDÉMICA

- ◆ No se produce a menudo. Se ha producido sólo tres veces en los últimos 100 años y la más reciente fue en 1968.
- ◆ Las personas nunca estuvieron expuestas a ella y por ese motivo sus cuerpos presentan una inmunidad escasa o nula.
- ◆ Puede provocar complicaciones serias, inclusive en las personas sanas.
- ◆ Podría desbordar hospitales y la comunidad médica.
- ◆ Las vacunas desarrolladas antes de un brote pueden no ser efectivas. Incluso, si se desarrolla una vacuna efectiva, podría llevar meses producirla realmente para el uso del público.
- ◆ Quizás no existan las drogas antivirales eficaces. Si existen, la provisión de las mismas podría ser limitada.
- ◆ La cantidad de fallecimientos podría ser mucho mayor. Carolina del Sur podría tener hasta 3.600 fallecimientos adicionales durante el pico de la pandemia. En todo el mundo, podrían producirse millones de fallecimientos.
- ◆ Los síntomas podrían ser más serios y habría más complicaciones médicas.
- ◆ Un brote podría limitar el horario comercial y de los negocios y resultaría en cierre de escuelas y en la cancelación de eventos. Podría tener un impacto muy importante en la economía.

Aprenda más

### **Manténgase actualizado sobre una posible gripe pandémica escuchando la radio y la televisión y leyendo las noticias sobre gripe pandémica.**

Vaya a <http://www.scdhec.gov> para obtener más información y datos sobre la gripe pandémica, gripe aviar, aislamiento y cuarentena.

Vaya a <http://www.cdc.gov> para obtener información general sobre la gripe pandémica y otras informaciones relacionadas con la salud.

Vaya a <http://www.redcross.org> para obtener la información que necesita para elaborar su propio plan de preparación para emergencias.

Vaya a <http://www.pandemicflu.gov> para las actualizaciones sobre la gripe pandémica nacional e internacional.

### **Información para viajar y advertencias**

Vaya a <http://www.cdc.gov/travel/destinat.htm> para la información de viajes relacionada con la salud.

Vaya a <http://www.who.int/> para la información de viajes relacionada con la salud y la información internacional sobre los brotes de la enfermedad.